ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சித்தார்த்தி		1980
தை		ஜனவரி
மலர் 18		இதழ் 1

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து.

தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

ஆரோக்கியமாக வாழ !

உணவுப் பொருள்களின் விலை ஏறிக்கொண்டே வருகிறது நிலையற்ற அரசியல் சூழ்நிலை, அரசியல் பிரச்னைகளைத் தவிர மற்றவற்றில் அரசாங்கத்தால் ஈடுபடமுடியாமை, மற்ற நாடுகளிலும் முக்கியமாக அண்டை நாடுகளிலும் உள்ள குழப்பநிலை இவை ஒவ்வொன்றும் இதற்குக் காரணமாகின்றன. இதன் விளைவு மக்களைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது. தரக்குறைவான பண்டங்களும் மதிப்படைந்து பெருவாரியாக மக்களால் உணவுப்பொருளாக ஏற்கவேண்டிய துர்நிலை. நோய்கள் பல, இதுகாறும் அடங்கியிருந்தவை, மறுபடி தலைதூக்கி விளையாடுகின்றன. சொரி, சிறங்கு, பேதி, கடுமையான வயிற்றுவலி, குடல் கிருமி, நீரடைப்பு முதலியவை பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. உணவின் அளவையும் வகையையும் கட்டுப்படுத்தி தரத்தைக் குறைக்காமல் உணவுப் பண்டங்களைக் கவனித்து வாங்கி நோய்வாய்ப்படுவதைத் தடுத்துக்கொள்வது விவேகிகளின் கடமை. உணவு விலை ஏற்றத்தைக் கண்டு நடுங்கி வைத்தியச் செலவிற்குப் பலியாவது சரியான போக்கல்ல. இன்று மருத்துவச்செலவு கீழ் - மத்தியதரக் குடும்பத்தினரின் குடும்பப் பட்ஜெட்டிற்குள் அடங்காததொன்று. அதனல் உணவுப்பொருளின் தரத்தைக் கவனித்தே வாங்குங்கள் என்று எமது இவ்வாண்டின் முதல் கோரிக்கை.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5081
சித்தார்த்தி
தை
மலர்-18

1980
ஜனவரி
இதழ்-1

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

तव तत्वं न जानामि कीदृशोऽसि महेश्वर ।
यादृशोऽसि महादेव तादृशाय नमो नमः ।

தவ தத்வம் ந ஜாநாமி கித்ருசோஸி மஹேச்வர |
யாத்ருசோஸி மஹாதேவ தாத்ருசாய நமோ நம: |

இறைவ! ஆட்டிவைப்பவர்களில் பெரியோனே! அளவிலா ஒளியும் சக்தியும் அலகிலா விளையாட்டுமுடைய பெரியோனே! உன்னை இன்னார், இத்தகையவன் என என்னால் தரமறிய இயலாது. நீ எவ்வண்ணமிருப்பினும் எனக்கு ஆவதொன்றுமில்லை. ஆயினும் உன்னைக் குறிப்பிட்டு வணங்க இயலவில்லையே! இருக்கட்டும். நீ எத்தகையவனாக விளங்குகிறாயோ அத்தகைய உனக்கு நமஸ்காரம். இந்த வணக்கம் உனக்கே உரித்தாகுக!

ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம்

यत् तामिस्रे नरककुहरे यद् बहिश्चक्रवालात्
यत् पाताले यदपि धरणौ वार्षिकीषु क्षपासु ।
रूढं गाढं तम इति समस्तं च तच्चिन्त्यमानं
नास्माकान्तःकरणतमसो दासभावेऽपि योग्यम् ॥ (25)

யத் தாமிஸ்ரே நரககுஹரே யத் பஹிஸ்சக்ரவாலாத்
யத் பாதாளே யதபிச தரணௌ வார்ஷிகீஷு க்ஷபாஸு ।
ரூடம் காடம் தம இதி ஸமஸ்தம் ச தத் சிந்த்யமானம்
நாஸ்மாகாந்த:கரணதமஸோ தாஸபாவேடபி யோக்யம் ॥

அறியாமைக்கு ஒருவித உவமையும் கூற இயலவில்லையென்று மஹா வித்வான் ஆன தீக்ஷிதரவர்களே தயங்குகிருர். அறிவு அறிவின்மை இரண்டுக்கும் இருப்பிடம் மனம். ரௌரவாதி நரகக்குழியானது எப்பொழுதும் இருள் மயமாயிருக்கும். 'சக்ரவாளம்' என்று பூராதி ஸப்தலோகங்களேயும் சுற்றியுள்ள லோகாலோகம் என்ற மலேக்குப் பெயர். இந்த மலேக்கு வெளிப்புறத்தில் ஸூர்ய கிரணமே எட்டுவதில்லே, ஒரே இருள்தான்.

பூலோகத்தின் அடியில் 7வதாய் இருக்கும் பாதாளலோகத்தில் இருள் தவிர வேறு கிடையாது. அடை மழை காலத்தில் அமாவாசை நடு ராத்திரியில் மழை கொட்டிக்கொண்டிருக்கும் தருணத்தில் விளக்கில்லாத பிரதேசம் முழுவதும் இருள் திரண்டு கண்ணேப் பொட்டையாக்கும்.

மேல் உலக இருள், கீழ் உலக இருள், பூலோகத்தில் மழை காலத்தில் நள்ளிரவு இருள் இந்த மூன்று உலக இருள்கள் ஸமஸ்தமும் ஒன்று சேர்ந்துவிட்டால் அந்த மஹா பிரும்மாண்டமான இருள்கூட நம் மனதில் இருக்கும் அஞ்ஞான அந்தகாரத்திற்கு அடிமையாக ஆவதற்கும் தகுதியற்றது.

सर्वानर्थप्रथमकरणे सर्वभावैर्जिहास्ये
देहे मोहो यदि परिणतः पोषणीयो मयेति ।
आस्तामेवं वपुरिदमिवागामि चास्माकमेवेति
एषाऽप्यास्तां मतिरिति परं धर्मशास्त्रेषु घोषः ॥ (26)

ஸர்வானர்த்தப்ரதமகரணே ஸர்வபாவைர் ஜிஹாஸ்யே
தேஹே மோஹோ யதி பரிணத: போஷணீயோ மயேதி |
ஆஸ்தாமேவம் வபுரிதமிவாகாமி சாஸ்மாகமேவேதி
ஏஷாப்யாஸ்தாம் மதிரிதி பரம் தர்மசாஸ்த்ரேஷு கோஷ: ||

தர்மம் அதர்மம் இரண்டு கார்யங்களைச் செய்யவும் மனிதர்கட்கு முக்கிய சாதனமாயிருப்பது சரீரம்தான். ஆனால் தர்மாதர்மங்களுடைய சொரூபத்தை அறியாமல் அதர்ம கார்யங்களையே பெரும்பாலும் செய்கின்றனர். நன்கு ஆராய்ந்து சரீர அமைப்பைப் பாருங்கள். இந்தப் பூதஉடல் எல்லாவிதத்திலும் தள்ளத் தகுந்ததாகத்தான் இருக்கிறது. இரண்டு நாட்கள் குளிக்காமல் இருந்தால் உடல் துர் நாற்றம் பொறுக்கமுடியாது. பலவித நோய்களுக்கும் இலக்காகிறது. வாலிப வயது பலம் நிலைத்து நீடித்திருக்கிறதில்லை. மூப்பை அடைகிறது. தளர்ந்து போகிறது. இப்படிப்பட்டதாயிருந்தாலும் இந்த தேஹத்தில் மனிதருக்கு அபிமானமும் அன்பும் திருடமாய் ஏற்பட்டு தன் தேஹத்தை எல்லா விதத்தினாலும் நான் போஷணை செய்யவேண்டியது மிக அவசியம் என்று தீர்மானித்து போஷணை செய்கிறான்.

நியாயம், இப்படியே ஆகட்டும். ஒரு முக்கிய விஷயம் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் என்று தர்ம சாஸ்திரங்கள் முறையிடுகின்றன. அதாவது:—இப்பொழுது ஸுகபோகங்களை அநுபவிக்க இந்த மேனியைப் போலவே இனி வரப்போகும் பிறவிகளிலும் போகங்களை அநுபவிக்க நல்ல மேனியும், போகத்திற்கு வேண்டிய சாதனங்களான ஆரோக்கியம் பொருள் முதலியவைகளும் உயர்ந்த முறையில் கிடைக்க வேண்டுமல்லவா? அவைகளை அடைவதற்கு நீ தற்போதைய உடல் மூலமாகவே நல்ல தர்ம தான-கர்மங்கள் செய்துகொள்ளவேண்டும். இப்பவே செய்தால்தான் மறுபிறவியில் உன் தேகத்தைப் போஷிக்க ஈசுவரன் நீ விரும்பும் சாதனங்களைக் கொடுப்பான்.

कामी कामव्रणपरिगतः कामिनीरेव हित्वा
भुङ्क्ते पश्चादपगतभयं कामिनीनां सहस्रम् ।
इत्थंकारं विषयसुखभोगैकतानैर्नरैर-
प्यस्मिन् देहे कतिपयदिनान्येव भोगो विवर्ज्यः ॥ (27)

காமீ காமவ்ரணபரிகத: காமிநீரேவ ஹித்வா
புங்க்தே பஸ்சாத் அபகதபயம் காமிநீநாம் ஸஹஸ்ரம் |
இத்தம்காரம் விஷயஸுகபோகைகதானைர் நரைரபி
அஸ்மிந் தேஹே கதிபயதிநாந்யேவ போகோ விவர்ஜ்ய: ||

வேதசாஸ்திரங்கள் இன்பங்களை அடைய உபாயங்களை உபதேசிக்கின்றன. 'நான்' என்று சொல்லப்படும் இந்த ஜீவாத்மாவும், பரம்பொருள் என்று உபநிஷத்துக்களால் அழைக்கப்படும் பரமேசுவரனும் ஒன்று என்ற ஆத்மஞானம் அடைந்த ஜீவன் முக்தர்களுக்கு மனதில் உண்டாகும் அழிவற்ற இன்பத்திற்கு நிகரே கிடையாதாகையால் அதைப் "பேரின்பம்" என்று பேசுகிறார்கள். மண்ணுலகிலோ விண்ணுலகிலோ உண்டாகும் மற்ற ஸமஸ்தவித இன்பங்களும் "சிற்றின்பம்" என்றே கூறப்படுகின்றன.

மனிதர்கள் அநுபவிக்க ஆசைப்படும் இன்பங்களுக்குள் ஸ்திரீ புருஷ ஸம்போகம்தான் மிகவும் உயர்ந்தது. ஸம்போகத்தில் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய கட்டுப்பாடுகளை மீறி துர்மார்க்கத்தில் ஸம்போகம் செய்பவர்கட்கு ஸம்போகமே செய்யமுடியாமல் உடனே கடுமையான நோய்கள் பீடிக்கின்றன. ஸமூகத்தில் இழிவுண்டாகின்றன. மரித்த பின்பும் நரக துன்பம் தொடரும்.

ஸம்போகத்தைத் தவிர்க்கவேண்டிதற்கான சாஸ்திரங்கள் உபதேசிக்கும் முறையைக் கைப்பிடித்தால் இவ்வுலகிலும் எவ்வித இன்னலும் இல்லாதபடி நிர்ப்பயமாய் வேண்டிய இன்பத்தை அடையலாம். மரித்த பின்பு சுவர்க்கலோகத்திலும் பல அப்ஸரஸ் ஸ்திரீகளுடன் ஏராளமாய் இன்பங்களை அநுபவிக்கலாம். காமஸுகத்தை இஹத்திலும் பரத்திலும் அடைய விரும்புவர்கள் இஹத்தில் இந்த தேகத்தில் சில நாட்கள் மட்டும் ஸம்போகத்தில் ஈடுபடாமல் சாஸ்திரங்கள் பெரியோர்கள் சொற்படிக்கு சில தர்மங்களை அநுஷ்டித்தால் போதுமானது. ஏராளமாய் போகங்களை அநுபவிக்கலாம் இடையூறின்றி.

न्याय्यादर्थादपि किमधिकं लभ्यमुन्मार्गवृत्या
वैधादन्नादपि किमधिकं पर्युदस्तेषु भोज्यम् ।
भार्याभोगादपि भवति कः पण्यकान्तासु भोगः
प्रायो नेति श्रुतिविषयता विश्वमाधुर्यहेतुः ॥ (28)

ந்யாய்யாதர்த்தாதபி கிமதிகம் லப்ப்யமுன்மார்கவிருத்யா
வைதாதந்நாதபி கிமதிகம் பர்யுதஸ்தேஷு போஜ்யம் ।
பார்யாபோகாதபி பவதி க: பண்யகாந்தாஸு போக:
ப்ராயோ நேதி சுருதிவிஷயதா விச்வமாதுர்யஹேது: ॥

ஆழ்ந்து யோஜனைசெய்து பாருங்கள்—நியாயமான வழியில் ஸம்பாதிக்கப்படும் பணத்தைக் காட்டிலும் அக்கிரமமான வழியில் எத்தனை பாடுபட்டாலும் அதிகப் பணம் ஸம்பாதிக்க முடியாது. பூர்வஜன்ம

கர்மாநுஸாரம் எவ்வளவு பணம் கிடைக்கக்கூடியதோ அதற்கு அதிகமாய் ஒரு பைசாகூட கிடைக்காது. அநியாய வழியில் பணம்தேடினால் அரசாங்க தண்டனை ஒரு சமயம் வராமல் தடுக்கப்படலாம். ஆனால் ஆயுட்காலம் பூராவும் தன் மனஸ் உள்ளூர பயந்துகொண்டு தான் இருக்கும், எந்த நிமிஷம் அரசாங்கம் பிடிக்குமோ என்று. ஆயுளுக்குப் பிறகும் யமதண்டனை நிச்சயம். அதைத் தடுக்கவே முடியாது

இன்னம் ஒரு வேறு விஷயமும் யோசியுங்கள் :—விதிப்படி பரிசுத்தமாய் மெய்யன்புடன் உன் மனஸ் சந்தோஷமடையவும் சரீரம் ஆரோக்கியமாய் வளரவும் தகுந்தபடி வீட்டில் சமைத்துப்போடும் அன்னபான பக்ஷணங்களைவிட, பணம் சம்பாதிக்கும் ஒரே நோக்கத்துடன் ஹோட்டல்காரர்களால் கண்ட பண்டங்களால் அசுத்தர்களால் அசுத்த இடத்தில் சமைத்துப்போடும் அன்னபானங்களை கண்ட நேரமெல்லாம் கண்டவர்களுடன் சேர்ந்து சாப்பிடுவதில் அதிகப் பிரயோஜனம் ஏதாவதுண்டா? இந்த அசுத்த பக்ஷண - பானங்களை வீட்டில் சுத்தமானவைகளைச் சாப்பிடுவதைப் பார்க்கிலும் அதிக அளவில் சாப்பிடமுடியுமா? அதிக நாட்கள் பசிக்காமல்தான் இருக்குமா? ஒன்றும் கிடையாது. கைகண்ட பலன் அதிகப் பணச்செலவும் ஆரோக்கியம் கெட்டுப்போவதும். பிற்காலத்தில் ஆஹார நியமத்தை மீறிய பாபத்திற்கும் பலன் அநுபவிப்பதும் நிச்சயம, நிச்சயம்.

இன்னமொரு விஷயமும் பாருங்கள் :—முறைப்படி மணம் செய்து கொண்ட தன் பார்யாளை அநுபவிப்பதைப் பார்க்கிலும், விலைமாதரிடம் போகம் செய்வதில் எவ்வித மேலான இன்பம் ஏற்படுகிறது? இம்மியும் கிடையாது. பணச்செலவு, ஆரோக்கியம் அழிவு, போகமே செய்ய முடியாதபடி பல நோய்கள் வரவு, உலகில் இழிவு, உயிருக்கு உறவான தன் பாரியாளின் மன நோய், பிற்காலத்தில் நரகக்குழியில் வீழ்ச்சி இவையெல்லாம் தொடரும்.

இவ்வாறு நன்மையே தரும் விஷயங்களை விட்டுவிட்டு, தீமையே தரும் விஷயங்களில் சில மூடர்கள் ருசியுடன் ஈடுபடுவதற்குக் காரணம் என்ன? என்று யோஜித்துப் பார்த்தால் இதையெல்லாம் செய்யக் கூடாது. இம்மையிலும் மறுமையிலும் துன்பம் வரும் என்று வேத சாஸ்திரங்கள் சொல்லுவதே காரணமாயிருக்கலாம் என்று நினைக்க வேண்டியிருக்கிறது ஏனெனில், உலகின் இயல்பில் இதைச் செய்யாதே, இதைச் சாப்பிடாதே, இவர்களுடன் சேராதே, இதைப் படிக்காதே என்ற பெரியோர்கள் எவைகளைச் சொல்லுகின்றனரோ அவைகளையே செய்வதுதான் பொதுவாகச் சிறுவர்கட்கு மட்டுமல்ல, வயது வந்த சில அவிவேகிகளுக்கும் ஸஹஜமாயிருக்கிறது.

★

கரிசலாங்கண்ணி

வேறு பெயர்கள்—கரசனுங்கண்ணி, கரிசாலை, கரியசாலை, கைகேசி, கைவீசி, கையாந்தகரை, பிருங்கராஜம், கரிப்பான், கையான், தேகராஜம்.

ஸம்ஸ்கிருதத்தில்—பிருங்கராஜம், மார்கவம். (Botanical Term— Eclipta alba, Vedelia Calendulacea.

புஷ்பத்தின் வெள்ளை, மஞ்சள், சிகப்பு, நீலம் ஆகிய நிறங்களின் பேதங்களால் இந்த மூலிகை 4 வகைகள். இவைகளில் வெள்ளை நிறப் பூவுள்ள கரிசலாங்கண்ணி நமது நாட்டில் ஈரமுள்ள தோட்டங்கள், வயல் வரப்புகள் எங்கிலும் ஏராளமாய் தானுகவே பயிராகின்றது. நீலம் சிவப்பு பூவுள்ள வகை மலைச்சாரல்களில் வளரும். சாதாரண பூமியில் உற்பத்தியில்லை. மஞ்சள் பூவுள்ள கையாந்தகரைக்கு 'பிருங்கராஜம்' என்று தனிப்பெயர். இது வெள்ளைப்பூ கரிசாலைபோல் அவ்வளவு அதிகம் கிடைப்பதில்லை. மஞ்சள் கையாந்தகரைக்கும் 'பொற்றலைக் கையாந்தகரை' என்றும் அதன் விசேஷ குணத்தை அநுசரித்து ஒரு பெயர்.

பொற்றலைக்கரிசாலையை சமூலம் எடுத்து நீரில் சுத்தம் செய்து நிழலில் உலர்த்திக் காய்ந்தபின்பு சூர்ணம் செய்து நெய்யும் தேனும் சேர்த்து அரைத்து கோலி பிரமாணம் உருண்டைசெய்து காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு உருண்டை விழுங்கி ஆவின்பால் அநுபானமாய் பருகவும். தேஹத்திற்குப் பொற்சாலையையும், விழிகளுக்கு ஒளியையும், மூளைக்குத் தெளிவையும் உண்டாக்கும். குன்மக்கட்டி, தொண்டைக்கம்மல், தோல் வியாதிகள், ரத்த சோகை, வீக்கம் இவைகளைப் போக்கும். பிரதி தினம் இலையைப் பற்களால் சிறிது மென்று பல்லை விளக்கினுல் பற்கள் பலப்படும். பல் வலியும் போகும். காமாலை ரோகத்தில் கரிசிலாங் கண்ணிச்சாறு மிகவும் உபயோகமானது. தனியாகவும் காலை மாலை சாப்பிடலாம். சாற்றில் அரிசித்திப்பிலிப் பொடியும் சிறிது கலந்து சாப் பிடுவது அதிக குணம். கீழாநெல்லியின் வேர் விழுது, கையாந்துரை யிலைச்சாறு, திப்பிலிப்பொடி மூன்றையும் ஒன்றுசேர்த்து காலை மாலை சாப் பிட்டால் மிகவும் கடினமான காமாலை வெகு சீக்கிரம் முற்றிலும் குண மாகும். கைகண்ட லாபம்.

1. பிருங்கராஜ தைலம் உள்ளுக்கு

இலையை ஜலம் கலக்காமல் இடித்துப் பிழிந்தெடுத்த சுயச்சாறு அரை லிட்டர், நல்லெண்ணெய் அரை லிட்டர் இரண்டையும் கலந்து தீபாக் கினியாக (மிக இளந்தீயாக) எரித்துப் பக்குவமாய்க் காய்ச்சி, மெழுகு பதத்தில் வடிக்கட்டிக்கொள்ளவும். காலை மாலை $1\text{-}1\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன் அளவு பால் அல்லது ஆடாதொடைவேர் - இலைக்கஷாயம் அநுபானத்துடன் சாப் பிடவும். சுவாஸகாஸ ரோகம் தீரும்.

2. வேறு முறை

கையாந்துரைச்சாறு 1 லிட்டர், ஆமணக்கெண்ணெய் 1 லிட்டர், உள்ளிப்பூண்டு 3 ரூபாய் எடை கல்க்கம் சேர்த்து தைல முறைப்படிக் காய்ச்சி எடுக்கவும். சுமார் 1-2 டீஸ்பூன் அளவு காலை மாலை சாப்பிடவும். நாள்பட்ட இருமல், தோல் வியாதிகள், காமாலையில் கண்ணில் மஞ்சள் நிறம் நீங்கியபிறகு நெய் (fat) சேர்க்கத்தக்க நிலை வந்த தருணம், சோபம் இவைகளில் நல்ல உபயோகம். தனிக் கையாந்தரையிலையின் உள்-வெளி உபயோகங்கள் மேலும் சில :—

இலைச்சூர்ணத்தை அயச்சிந்தூரத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட அயச்சிந்தூரத்தின் குணங்கள் மிக அதிகமாகும்.

பச்சையிலை சுயச்சாறு $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் மோர் சேர்த்து சாப்பிட உடம்பில் நாள்பட்ட விஷங்கள் விலகும்.

மேற்படி சாறு சில துளிகள் தேனில் கலந்துகொடுக்க குழந்தைகட்கு மார்ச்சளி ஜலதோஷம் முதலியன தீரும்.

இலைச்சாறு 1-2 அவுன்ஸ் சாப்பிட மூத்திரத்தில் இரத்தம் சேர்ந்து வெளியாவது நின்றுவிடும்.

தேள் கொட்டுவாயில் இலையைக் கசக்கித் தேய்த்தால் விஷம் வலி குறையும்.

இலையை நசுக்கி ஜலத்தில் வேகவைத்து அதன் ஆவி ஆஸனதுவாரத்தில் படும்படியாக வேது பிடித்தால் மூலவலி சொஸ்தமாகும்.

பிருங்காதி தைலம்

கல்க்க திரவியம்—கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தானிக்காய் இவை மூன்றின் கொட்டை நீக்கிவிட்டு மற்ற பாகம், கோரைக்கிழங்கு, பூலாங்கிழங்கு, பாச்சோத்திப்பட்டை, மஞ்சிட்டி, கார்போக அரிசி, குருந்தோட்டி வேர், சந்தனம், பத்மகம், நன்னாரிவேர், மண்டூரப்பொடி, மருதாணியிலை, கௌளா விதை, அதிமதுரம், ஜடாமாம்ஸி, வெண்கோஷ்டம், செம்பருத்திப்பூ இந்த 19 சரக்குகளையும் வகைக்கு 40 கிராம் வீதம் ஒன்றுசேர்த்து இடித்து பெருங்கண் சல்லடையில் சலித்து எடுத்த சூர்ணத்தை தேவையான சுத்தநீர் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். இது கல்க்கம். நல்லெண்ணெய் 1 லிட்டரை இரும்பு வாணலில் விட்டு அக்கினியில் வைத்துக் காய்ச்சவும். எண்ணெயின்மேல் சிறிது நுரையும் புகையும் கிளம்பத் தொடங்கியதும் எண்ணெய்ச் சட்டியைக் கீழிறக்கிச் சிறிது ஆறத்தொடங்கியதும் கல்க்கத்தைக் கொட்டைப்பாக்களவாகப் புட்டுப் புட்டு எண்ணெய் சுமார் நல்ல சூடாய் இருக்கும் பொழுதே எண்ணெயில் போட்டுக்கொண்டே நன்கு ஒன்று சேரும்படிக்குக் கிளறிக்கொண்டிருக்

கவும். பிறகு நெல்லிக்காய்ச்சாறு 1 லிட்டர், வல்லாரையிலைச்சாறு 1 லிட்டர், ஆவின்பால் 1 லிட்டர் நான்கையும் ஒன்றுசேர்த்து தைலமாக முறைப்படிக்கு மந்தாக்கினியில் எரிக்கவும். கல்க்கம் நன்ருய் பக்குவப் பட்டதும் கீழிறக்கி துணியில் வடிக்கட்டி சக்கையை எறிந்துவிட்டு தைலத் தைத் திரும்பவும் அக்கினியிலேற்றி மிருதுவான ஜ்வாலையில் எரிக்கவும். இதில் கல்க்கத்தின் சூக்ஷ்மமான பகுதியும், சிறிது நீரும் இருக்கும். நீர் முற்றிலும் சுண்டியதும் கல்க்கம் சாந்துபோல் உருண்டு எண்ணெயின் மேல் மிதக்கத் தொடங்கியதும் தைலம் சரியான பதம் வந்துவிட்டது என்று அறியவும். தாமதமில்லாமல் தைலத்தைக் கீழே இறக்கி உடனே கெட்டித்துணியில் வடிக்கட்டவும். வடிக்கப்படும் அடிப்பாத்திரத்தில் சுமார் 2 கிராம் பச்சைக்கற்பூரத்தைப் பொடித்துப்போட்டு அதன்மேல் வடித்தால் ஸுகந்தம் அதிகமாகும்.

இத்தைலத்தை தினம் தலைக்கு அப்யங்கம் செய்துகொள்ளுவதால் சரீரம் அடையும் குணங்கள் :— நல்ல குளுமை உண்டாகும். தலை கண் எரிச்சல் போகும். மயிர் கொட்டாது. வயது முதிர்ந்தாலும் மயிர் நரைக்காது. கேசம் அடர்த்தியாயும், கறுப்பாயும், நீளமாயும் வளரும். '**பிருங்கம்**' என்று வண்டுக்குப் பெயர். வண்டின் நிறம்போல் கறுப் பாயும் பளபளப்பாயும் மயிர் வளருவதால் இந்த தைலத்திற்கு "**பிருங்க தைலம்**" என்று காரணப் பெயர்.

குறிப்பு —அப்யங்க ஸ்நானத்திற்கு மேற்கூறியபடி தைலம் தயாரித் துக் கொள்ளலாம். நல்ல சரியான பதத்தில் இறக்கிஞல் இத்தைலமே நல்ல ஸுகந்தமாய் இருக்கும். வேறு கெமிகல் எஸ்ஸென்ஸோ ஸென்டோ சேர்க்கவே தேவையில்லை. இன்னம் அதிகமான வாஸனைக்கு ஆசை இருப்பின், தைலத்தை வடிக்கட்டியதும் அது நல்ல சூடாக இருக்கும் பொழுதே பாத்திரத்தின்மேல் மிகவும் மெல்லியதுணி அல்லது ஒரு சல்ல டையை வைத்து அதன்மேல் ரோஜா, மல்லிகை, மகிழம், தாழம்பூத்துண் டங்கள், மரு, மருக்கொழுந்து முதலிய இயற்கை வாஸனைத்திரவியங்களைப் பரத்தி அதன்மேல் ஒரு தம்பாளத்தை மூடி சிலமணி நேரம் வைக்கவும். பிறகு தைலத்தை சீசாக்களில் பத்திரப்படுத்தவும். உயர்ந்த இயற்கை வாஸனை கொண்டிருக்கும் தைலம்.

டாக்டர் கணேஷ்வாமன் தேசாய் என்பவர் கையாந்துரையை ஆராய்ச்சி செய்து எழுதிய நூலில் காணப்படும் அதிக விசேஷங்கள் :—

மஞ்சள் – வெள்ளைப்பூ கையாந்துரைகள் இரண்டும் குணும்சத்தில் அநேகமாய் ஒன்ருகத்தான் இருக்கிறது. இந்த மூலிகையில் ஒருவகை பிசுக்கான ஸுகந்தமுள்ள ஸத்து இருக்கிறது. இந்த ஸத்து இலையை ஜலத்தில் கொதிக்கவைத்தால் மறைந்துவிடுகிறது. ஆதலால் ஸ்வயச் சாறுதான் உள்ளுக்கு உபயோகிக்கவேண்டும். பிருங்கராஜம் – உஷ்ண வீர்யம், கசப்புச் சுவை, அக்கினி தீப்தி, ஆஹார ஜீரணம், வாயு சமனம்,

மூத்திர விரேசனம், தோல் வியாதி சமனம், விரணசுத்தி, விரண ஆற்றல், தோலுக்கு வர்ணம் தருதல் இவைகளை உள் வெளி உபயோகங்களால் செய்யும். இதன் முக்கிய குணம் யகிருத்தில் (Liver) ஏற்படுகிறது. யகிருத்தின் அலுவல்களை திறப்படுத்தி அதிலிருந்து பித்தத்தை நன்ருய் சுரக்கச்செய்து குடலில் சேர்ப்பிப்பதாலும் ஆமாசய - பக்குவாசயக் கார்யங்கள் மிக நேர்மையாகின்றன. இது ரக்த சுத்தி விருத்தி செய்வதால் தேகப் பொது பலம் வளருகிறது. யகிருத் கார்யத்தை ஒழுங்குப்படுத்தி பித்தத்தை வெளிப்படுத்துவதால் யகிருத்-பீலிஹங்களுடைய வீக்கத்தை (Enlargement of Liver and spleen) சொஸ்தம் செய்யும். காமாலை தீரும். யகிருத்கார்யம் கேடுறுவதால் ஆமாசயத்தில் ஆம விஷம், ஆம வாத ரோகம், தலைசுற்றல், வலி, கண் மறைவு, மார்வலி முதலிய பலவித தோல் நோய்கள் உண்டாகின்றன. இவைகளையெல்லாம் கரிசாலை சீக்கிரமே யகிருத்தை சீர்படுத்துவதால் சொஸ்தமாக்கும். எண்ணெய் அல்லது நெருப்பு சுட்டப்புண், எரிச்சல்கள் கையாந்துரையிலையை மருதாணியிலையுடன் சேர்த்துத் தடவினால் உடனே சமனமாகும், ஆறும். புண் ஆறினபிறகு தோல் முன்பிருந்த நிறம் போலவே உண்டாகும். இது இம் மூலிகையின் விசேஷ குணம்.

★

சிகப்பு ரோஜா

அறந்தாங்கி வைத்ய சுப. சதாசிவம்

ஆண்டவனின் அர்ச்சனைக்கும் பயன்பட்டு அவனால் ஆண்டு வரப்படு பவர்கள் உள்ளங்களைக் குளிர்விக்கவும் பயன்படுகிறது ரோஜா. மலர்களின் ராணி என்பார்கள் ரோஜாவை. ரோஜாவிற்கு மயங்காத மனிதர்கள் இல்லை. கவிஞர்களின் கற்பனைக்கு ஊட்டம் தந்திருக்கிறது. அழகிற்கு, அன்பிற்கு, ஆறுதலுக்கு, சமாதானத்திற்கு, காதலுக்கு, கனிவுக்கு, மென்மைக்கு, மேன்மைக்கு, குழந்தைப் பண்பிற்குச் சின்னமாக இடம் பெறுகிறது. வெளிநாட்டிலிருந்து இங்கு குடியேறியபோதும் திரைகடல் சென்றும் மூலிகை தேடும் சித்த மருத்துவத்திலும் அது இடம் பெற்றிருக்கிறது. ஆயுர்வேத மருந்தில் கமலாதி பாண்டம் முதலிய ஆயுர்வேத மருந்தில் இடம்பெற்றிருக்கிறது. பற்பங்கள், செந்தூரங்கள் செய்ய ரோஜாப்பூ சாற்றை சித்த வைத்தியர்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள். தங்க பற்பத்தை ரோஜாப்பூ சாற்றில் தயாரிப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். மருத்துவரின் ரோஜா என்ற பெயருடைய அபோதிகாரிஸ் ரோஸ் (Apothecary's Rose) என்ற மாற்றுப்பெயர் ஒன்றாலும் இதனை ஆங்கிலத்தில் அழைக்கிறார்கள். மூலிகைகளில் அதிக அளவு விரும்பப்படுவதுடன் அதிகமாக அன்பு காட்டிப் பயிரிடப்படுவதும், உலகெங்கும் பரவலாக உபயோகமாவதும் ரோஜாவின் தனிச் சிறப்பு.

பெண்மையின் சின்னமாகக் கருதப்படும் ரோஜா பெண்களின் நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது; கருப்பையிலிருந் இரத்தம் கசிவதற்குச் சிறந்த மருந்து. இதயபூர்வமான அன்பிற்கு எடுத்துக்காட்டாகக் கருதப்படும் அது இருதய நோய்களில் நன்மை தருகிறது; இவைகளைச் சிறப்பானப் பொருத்தங்கள் எனலாம். குழந்தைகளின் மலச்சிக்கலுக்கும் அவர்களின் தினசரி தேவையான 'சி' வைடமின் தேவைக்கும் பயன்படக் கூடியது. ஐரோப்பாவில் குழந்தைகளுக்கு ரோஜாமொட்டு கஷாயம் விடமின் 'சி'க்காக தினசரி தருகிறார்கள். குழந்தைகளின் மலச்சிக்கலுக்கு குடலுக்கு உறுத்தல் தராத சிறந்த மருந்து.

பொது விவரங்கள்: மத்திய கிழக்கின் காட்டில் வளர்ந்த இந்த புதர்ச்செடி முதலில் பெர்ஸியாவிலும், ஸிரியாவிலும் பயிரிடப்பட்டது. தற்போது உலகெங்கிலும் இதன் பல்வேறு இனப் பிரிவுகள் இனக்கலவையால் உருவாகி உஷ்ணப் பிரதேசம் முழுவதும் பயிரிட்டு வளர்க்கப்படுகின்றன. நான்கடி உயரமாக வளரும் சிவப்பு ரோஜாச் செடியின் சாஸ்திரப் பெயர் ரோஸா காலிகா [Rosa Calica]; ரெட் ரோஸ் என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படுகிறது. இளஞ் செங்கிறப் பூக்களைத் தரும் இச்செடியின் பூவிதழ்களில் நல்ல வாசனையுடன் மருத்துவ குணமுடைய

அவசியமான தைலச்சத்துக்கள் உள்ளன. இதில் கலப்பினச் சேர்க்கையால் குணச் சிறப்புபெற்ற வேறுபல பிரிவுகளும் உள்ளன. பிரிட்டிஷ் பார்மகோபியா [பிரிட்டானிய மருந்து செய்முறை] ரோஸா காலிகா என்ற பிரிவை வெள்ளை, பச்சை, நல்ல சிகப்பு ரோஜாக்களைவிட அதிக மருத்துவச் சிறப்புள்ளதாக தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறது. பூவிதழ்களின் அடிப்புற வெண்மை மேலே செல்லும்போது சிவப்பு நிறம் அடர்ந்த பகுதியின் ஊடே வெளிர் வெண் கோடிட்ட கோலம் காட்டுகிறது. வட்டமாக அடுக்காக அமைந்து இருக்கும் பூவிதழ்களின் நடுவே மகரந்த கேசர சேர்க்கை வட்டமாக சின்னஞ்சிறு பூச்செண்டு செருகி வைத்ததுபோல இருப்பது இயற்கை வழங்கும் இணையற்ற காட்சிகளில் ஒன்று. ரோஜா (ரோஸா) என்ற பெயர் கிரேக்க மொழியில் சிகப்பு என்ற பெயரான ரோடன் (Rhodon) என்பதில் இருந்து வந்தது. காலிகா (Gallica) என்றால் நவீன லத்தீனில் பிரெஞ்ச் மொழியைக் குறிக்கும். பிரெஞ்சு ரோஜா நிபுணர்கள் கில்லோ, பெர்னெட் ட்ருஷர் முதலியவர்கள் ரோஜா இனக் கலப்புக் கலையில் சிறந்த வெற்றி கண்டவர்கள்.

ஆயிரம் வருடங்களுக்குமுன் ரோஜாவை (ரோஸா காலிகா) ரோஜா போனீஸியா (R. Phoneicea)வுடன் இனக்கலப்பு செய்தனர். இதனால் அதிக வாசனையுள்ள டமாஸ்க் ரோஸ் கிடைத்தது. காட்டு ரோஜாவிலிருந்து உயர் இனம் கலப்பு முறைகளால் கிடைத்தன. மெஸபடோமியா, பாலஸ்தீனம் மற்றும் ஆசியா மைனர் வழியாக உலகெங்கும் ரோஜா பரவிற்று.

ஹிந்தியில் குலாப் என்றும், மலையாளத்தில் பன்னீர் புஷ்பம் என்றும், சமஸ்கிருதத்தில் சதபத்ரம் என்றும் இதற்குப் பெயர். ரோஜாக்கள் ரோஸேஸீ (Rosaceae) என்ற தாவரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவை.

வரலாறு: ரோஜாவை இனக்கலவை முறையில் அபிவிருத்தி செய்தவர்கள் பிரெஞ்சுக்காரர்கள். ரோஜாவின் இனக்கலவைக்கு முன்னோடி நாடாக இருந்தது பிரான்ஸ். ரோஸா காலிகா என்ற பெயரில் காலிகா என்பது பிரான்ஸ் என்ற அர்த்தத்தில் அமைந்திருப்பது அதனால் தான். கிரேக்கக் கடவுள் அஃப்ரோடைட்டிற்கு ரோஜா படைக்கப்பட்டது. கிரேக்க கவிஞர்களின் கற்பனை வளம் ரோஜாப்பூவிற்கு இலக்கியச் சிறப்பைத் தந்தது. கிரேக்கர்கள் மூலம் தென் இத்தாலிக்கு ரோஜா எடுத்துச் செல்லப்பட்டது; அப்போது அது அவர்களின் குடியேற்ற நாடாக இருந்தது. ரோமர்கள் ரோஜாப்பூவை அரசு விழாக்களில் ஆடம்பரமாக பயன் படுத்தினார்கள். ரோமானியர்கள் ரோஜா வருடம் பூராவும் கிடைப்பதற்காக தோட்டங்களில் இரும்பு குழாய்களை பூமியில் பின்னிப் பரவ விட்டு இதமான சூட்டை ரோஜாவிற்கு ஏற்படுத்தினார்கள். ரோஜாக்களை விற்றுக் கிடைத்த செல்வத்தால் இத்தாலியில் பொஸிடோனியாவின் அழகிய கோயில்கள், பெரிய மண்டபங்கள் கட்டினார்கள் என்பது சரித்

திரம். ரோமர்களின் ரோஜாவின் தேவை பூர்த்தி செய்யப்பட முடியாத அளவு வளர்ந்திருந்தது. அரசு விழாக்கள், தலைவர்களின் சிலைகளை அலங்கரிக்கவும், மன்னர்கள் வரும் பாதையில் கம்பளம் போலப் பரப்பி வைக்கவும் மற்றும் பல்வேறு வகையில் ரோஜா ரோமாபுரி வாழ்வில் இடம் பெற்றிருந்தது. ரோஜா மலரால் தயாரித்த மலர் படுக்கையில் படுத்திருந்தபோது தவறி அதில் ஒரு இதழ் கடுமையாக உறுத்திவிட்டதென்று அலட்டிக்கொண்ட சொகுசு வாழ்வில் திகழ்ந்த, ரோமானிய பிரபுக்கள் அப்போது இருந்தார்கள். நம் நாட்டில் வங்காளிகள் ரோஜாவை அதிகம் உபயோகிக்கிறார்கள். சட்டைப் பொத்தானின் துவாரத்தில் தினசரி சிகப்பு ரோஜாவை பண்டித நேரு செருகி வந்தார்; அரசு விழாக்களிலும் பங்கு கொண்டார். நேருவின் நினைவு வரும்போதெல்லாம் ரோஜாவின் நினைவு அவருடன் பழகியவர்களுக்கு வரும்.

ரோமர்கள் காதல் அழகு தேவியான வீனஸுக்கு ரோஜாவைப் படைத்தார்கள். ரோஜா இதழ்களை ஒயினில் மிதக்கவிட்டு சாப்பிட்டு ஒயினின் தீமையை (விஷத்தன்மை) கட்டுப் படுத்திக்கொண்டார்கள். எகிப்து, சீனு போன்ற மூத்த கலாசாரம் பிறந்த இடங்களிலும் ரோஜாப்பூ வசீகரித்துத் தக்க இடத்தைச் சமூக வாழ்வில் பெற்றுத் திகழ்ந்தது.

முகலாயர் ஆட்சிக் காலத்தில் தோட்டக்கலையில் ஏற்பட்ட புது மலர்ச்சியில் இந்தியாவில் ரோஜாவிற்கு முக்கிய இடம் கிடைத்தது. 1526-ம் வருடம் மன்னர் பாபரால் டமாஸ்க் ரோஸ் பஸ்ஸோரா துறைமுகம் வழியாக இறக்குமதி செய்யப்பட்டது. பின்னர் பிரிட்டிஷ் ஆட்சிக் காலத்தில் எட்வர்ட் என்ற கலப்பின ரோஜா 1840-ல் கொண்டுவரப்பட்டது.

ரோஜாவின் முக்கிய பிரிவுகள்: டமாஸ்க் ரோஸ் இருதயத் துடிப்பிற்கு நல்லது. இதில் ஆவியாகும் எண்ணைகள், கொழுப்பு, பசைகளுடன்-மாலிக், பிரிடாரிக் டானிக் அமிலங்களும் உள்ளன. மேலும் சிகப்புப் பூவிதழ்களில் வாசனையுடன் சிகப்புச் சாயமூட்டும் வர்ணம், க்ளுகோசைட், காலிக், க்விரிட்ரின் (Queritrin) க்விரிசிடானிக் அமிலங்கள் (Quercitannic Acid) உள்ளன.

எட்வர்ட் ரோஸ் பன்னீர் செய்யப் பயன்படுகிறது. நம் நாட்டில் முக்கியமாகப் பஞ்சாப், டெல்லி, உத்தரப்பிரதேசத்தில் விரிவாகப் பயிரிட்டு மொட்டுக்களாகவே உபயோகிக்கிறார்கள். டமாஸ்க் ரோஸ், எட்வர்ட் ரோஸ் இரண்டும் பன்னீர், குல்கந்து, அத்தர் தயாரிக்க வளர்க்கப்படுகின்றன.

பல்கேரியா ரோஜா அத்தர் புகையிலை பாடம் செய்யப் பயன்படுகிறது. இதில் கிருமி கொல்லும் (ஆண்டி பாக்ட்டீரியல்) குணம் உள்ளது. ஈரலில் ஏற்படும் கல்லிற்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

சிகப்பு, வெள்ளை, மஞ்சள் நிறங்களில் பூக்கள் உள்ள ரோஜாக்கள் உள்ளன. இவை கலந்த வர்ணங்களிலும் பிரிவுகள் பார்க்கலாம். படரும் ரோஜா, புதராக வளரும் ரோஜா வகைகளும் உள்ளன. சிகப்பு, மஞ்சள் ரோஜாக்களில் ஏறத்தாழ ஒரேவிதமான சத்துக்கள் அமைந்திருக்கின்றன.

ரோஜாக்களின் மொட்டு, இதழ், மகரந்தம் மருந்தாகப் பயன்படக் கூடியவை. பசுமையாக கிடைக்காதபோது உலர்ந்த ரோஜாவையும் காம்பு குச்சி நீக்கி மருந்திற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

மருத்துவ குணங்கள் : இளஞ் சிகப்பு ரோஜாவில் (ரெட்ரோஸ்) சிகப்பு நிறம் தரும் பொருட்களுடன் அமிலங்களும் உள்ளன. க்ளுகோசைட், க்விர்சிட்ரின் (Quercitrin) முதலிய சத்துக்கள் உள்ளன. மேலும் காலிக் அமிலம், வாசனைதரும் தைலம், சர்க்கரை, பிசின், கொழுப்பும் உள்ளன.

பூவிதழ் லேசான துவர்ப்புச் சத்துள்ளது. புண் ஆற்றக்கூடியது. உடல் முழுதும் பலம் தந்து இருதயம், நரம்பிற்கு நன்மை தரும். கவலையை நீக்கும்; தொண்டை நோய், சளி, இருமல், சுவாச நோய்கள், நாவறட்சி குணமாகும்; இதில் உள்ள துவர்ப்புச்சத்து வயிற்றுப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும்; பெண்கள் மாதவிடாய், கருப்பை நோய்கள் குணமாகும்; மலபந்தம், ஆசன எரிவு நீங்கும்.

ரோஜாப் பூவிதழ்களில் இருந்து பன்னீர் தயாராகிறது. இதனை மருந்துடனும் இனிப்பு பண்டங்களிலும் சேர்க்கிறார்கள். ரோஜாப்பூவை ஊறவைத்து வாலையிலிட்டுக் கிடைக்கும் தொடர்ச்சத்துள்ள வடிநீர் பன்னீராகிறது. ஆயாசம், மனச்சங்கடம், முத்தோஷம் அதனால் நீங்கும்.

ரோஜா மொட்டில் விடமின் சி அதிகம். மலச்சிக்கலில் விரைவாக வேலை செய்யும். ரோஜாவின் மொட்டு, பூ, மகரந்தம் மருத்துவக்குணமுடையவை.

ரோஜா மொட்டு இயற்கையாகவும் பயிரிடப்பட்டும் கிடைப்பதில் மாலிக் (Malic) அமிலம், சிட்ரிக் (Citric Acid) அமிலம், சர்க்கரை, துவர்ப்பு, மெழுகு (வாக்ஸ்), பசை (ரெய்சின்) அவசியமான உப்புக்கள் முதலியவற்றுடன் அதிக அளவில் விடமின் சியும் உள்ளது.

உபயோக முறைகள் :

1. **ரோஜாப்பூ எண்ணெய் :** பூவை இடித்துப் பிழிந்த சாறுடன் சம அளவு நல்லெண்ணை சேர்த்து மெதுவாக எரித்து நீர் சுண்டினபின் அடிவண்டல் மெழுகுபோல் உருட்ட வந்ததும் இறக்கிக்கொள்ளவும்.

இதை மேலேபூச புண்கள் ஆறும். நீர் வரளும், சீழ் நீங்கி சதை வளரும். காதில்விடக் காது வலி தீரும். புண்ணால் ஏற்படும் எரிவந்தம் தீரும். தொண்டைப் புண்ணிற்கு வாயிலிட்டு கொப்பளிக்கலாம். பல் எகிரின் புண்ணிற்குத் தடவலாம்.

2. குல்கந்து: 1 பங்கு ரோஜாவை அரைத்து அதன் எடைக்கு மூன்று பங்கு தேன் கலந்து ஜாடியில் போட்டு தினசரி வெயிலில் சூரிய ஒளி படும்படி சில வாரங்கள் வைத்து எடுக்கவும். 1 டீஸ்பூன் இரண்டு வேளை சாப்பிடலாம். மலச்சிக்கல் நீங்குவதுடன், ரத்தபேதி, மூர்ச்சை, பித்தரோகம், வெள்ளை (லூக்கோரியா) குணமாகும்.

3. ரோஜா சர்பத்: ரோஜாப்பூவிதழ் அரை கிலோ 2 லிட்டர் நீரிலிட்டு காய்ச்சி 400 மில்லி லிட்டராக கசாயம் ஆனதும் கசக்கி வடிகட்டிப் பிழியவும். அரை கிலோ தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் இறக்கிக்கொள்ளவும். 10 மில்லி லிட்டர் முதல் 60 மில்லி லிட்டர் வரை நீர் கலந்து சாப்பிடவும். மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

சர்பத் தயாரிக்க ரோஜாப் பூவிதழுக்குப் பதிலாக ரோஜா மொட்டையும் காம்பு நீக்கி உபயோகிக்கலாம். அப்போது ரோஜா மொட்டு சர்பத் என்று பெயர்.

4. ரோஜா கசாயம்: 18 கிராம் முதல் 35 கிராம் வரை அரை லிட்டர் நீரிலிட்டுக் கொதிக்கவைத்துக் கசாயமாக்கவும். வடிகட்டிப் பால் சர்க்கரை கூட்டிச் சாப்பிடவும். வாத பித்த நீர்கள் மலத்தின்மூலம் வெளியாகி நன்முக மலம் கழியும். குழந்தைகளுக்கு நான்கில் ஒரு பங்கு அளவு போதும்.

5. ஸ்நான வில்லை: ரோஜாப்பூவிதழ்கள் பச்சையாக 175 கிராம், சடா மாஞ்சில் 35 கிராம், வெள்ளை போளம் 25 கிராம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சேர்த்து அரைத்துப் பன்னீர் கலந்து பெரிய வில்லையாகச் செய்து உலர்த்திக்கொள்ளவும். குளிக்கும்போது வில்லைகளை உடலில் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

கோஷ்டம், நிலக்கடம்பு, சந்தனத்தூள், அகர்கட்டை வகைக்கு 9 கிராம் சேர்த்தும் வில்லை செய்யலாம். ஆண் பெண்களின் வியர்வை நாற்றம், கற்றாழை நாற்றம் போகும்.

6. பஸ்படிபூத ரோஜா மாத்திரை: சுத்தி செய்த உலர்ந்த ரோஜாப்பூ இதழ்கள் 70 கிராம், மேல் தோல் நீக்கின அதிமதுரம், சடா மாஞ்சில் வகைக்கு 35 கிராம் இம்மூன்றையும் இடித்து சன்ன சல்லடையில்

பலமுறை சலிக்கவும். இதனுடன் பன்னீர்விட்டு அரைத்து சுண்டைக்காய் பருமன் வில்லைசெய்து நிழலில் காயவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இரண்டு மாத்திரைகள் (2 கிராம்) இரவு படுக்கும்போது அல்லது காலையில் சாப்பிட மலம் நன்றாக கழியும். சிலேத்தும சுரம், பழைய சுரம் தீரும்.

7. **ரோஜா ரசாயனம்:** மூங்கிலுப்பு 20 கிராம், வெண்சந்தனம் 40 கிராம், நெல்லிக்காய் 40 கிராம், ரோஜா மொட்டு 80 கிராம், தனியா (கொத்தமல்லி) 80 கிராம், சர்க்கரை 1050 கிராம் மூங்கிலுப்பை தனியாக இடித்து சலிக்கவும். சர்க்கரை தவிர மற்றவற்றை இடித்துச் சலிக்க வேண்டும். சர்க்கரையுடன் வேண்டிய அளவு தண்ணீர் சேர்த்து காய்ச்சி பாகுபதத்திற்கு கொண்டுவரவும். பாகத்தில் சூரணங்களை எல்லாம் சேர்த்து நன்றாக கலக்கிவைக்கவும். 12 முதல் 24 கிராம் அளவு 1 நாளைக்கு 2 வேளை சாப்பிடலாம். வயிற்றுப்புண் குணமாகும். உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். இதனை யூனானி மருத்துவத்தில் முபர்ரே அஹ்மதி என்று கூறுகிறார்கள்.

★

அரிசி அன்னமும் அதன் வகைகளும்

தானியங்களைப் பல முறைகளில் சமைத்து உண்கிறோம். ஒரு உணவு ஒருவருக்கு ஒத்துக்கொள்கிறது. மற்றவருக்கு வேதனை தருகிறது. சமைக்கும் முறையில் மாறுபாடு, அதனுடன் சேரும் கூட்டுப் பொருளின் தன்மை, பக்குவ நிலை, பக்குவமாகும் தானியத்தில் உள்ள மாறுபாடு என இத்தனையும் உணவின் குணத்தை அமைக்கின்றன. ஆனால் சில பக்குவ முறைகள் தமிழனுக்குப் பொதுவாகப் பழக்கமானவை. அவைகளுக்கும் சில குறிப்பிட்ட தனிக் குணங்கள் உண்டு. இவைகளை நிகண்டுக்களும் குணபாடங்களும் குறிப்பிடுகின்றன. அகத்தியர் குணபாடமும் தேரையர் குணபாடமும் இன்று வழக்கிலுள்ளவை. அவை தரும் சில ரஸமான குறிப்புகள் இங்கே தரப் பெறுகின்றன.

புழுங்கலரிசிச்சாதம்: வாத நோயுள்ளவர், வயிற்றில் புளிப்பு சர்ம நோய் முதலானவற்றிற்காகப் பத்தியமிருப்பவர், சிறுவர் இவர்களது உணவிற்கு ஏற்றது. ஆனால் பச்சரிசி போல அத்தனை பலம் தராது.

பச்சையரிசிச் சாதம்: முன் கூறியபடி பத்தியமிருப்பவருக்கு இது ஏற்றதல்ல. வாத நோய் வாய்ப்புண் நீர் சுருக்கு வயிற்றில் புளிப்பு இதனால் அதிகமாகலாம், பித்தத்தால் புளிப்பு ஏற்படாமல் எரிவு மட்டும் அதிகமான நிலையில் இது ஏற்றது பலம் தரக்கூடியது.

பழைய அரிசிச்சாதம்: பச்சையரிசியாகச் சாப்பிடுபவர்கள் பழைய அரிசியாகச் சாப்பிட முன் சொன்ன குறைகள் ஏற்படாது. ஆனால், அடிக்கடி பசிக்கும். குளிர்ச்சி தரும். வயதானவர்கள் பாலர்கள் கப நோயாளிகளுக்கு மிகவும் ஏற்றது.

நெற்பொரி: கஞ்சியாகவும் அப்படியே ஊர வைத்தும் தனித்தும் சாப்பிடலாம். வயிற்று நோய், பிரமேஹம், நீர்சுருக்கு சுரம், அதிக நாவரட்சி, வாந்தி, பசியின்மை, திமிர்வாயு, மூர்ச்சை, அதிசாரம், ருசியின்மை இவைகளில் ஏற்ற உணவு. மிகக் களைத்த நிலையில் உடன் தெளிவுபெற ஏற்றது. பாகில் சேர்த்துப் பிடித்த உருண்டை, வாந்தி, பித்தமேலிடு இவைகளில் நல்லது.

தோசை: உளுந்து அரிசி இவைகளின் மாவில் தயாரிக்க வயிற்றில் பித்தமதிகமாகும். ஜீர்ணத்திற்குத் தாமதமாகும். இந்தக் கேடு நீங்க பெருங்காயம், மிளகு, இஞ்சி, கருவேப்பிலை முதலியவை சேர்க்க நல்லது. நல்ல பலம் தரும் உணவே.

இட்டிலி: தோசைபோன்று பித்தமதிகமாக்காது. ஜீரண தாமதத்தைப் போக்க மிளகு, இஞ்சி முதலியவைகளைச் சேர்க்கலாம். தோசையைவிட நல்லது.

பிட்டு: நல்ல பலம் தரும். உடல் உழைப்பு அதிகமுள்ளவருக்கு மிகவும் ஏற்றது. தசைகளில் நல்ல சூட்டைப் பாதுகாக்கும். மாதருக்கு ருது காலத்தில் தசை பலவீனத்தால் ஏற்படும் அதிக உதிரக் கசிவைக் கட்டுப்படுத்தித் தெளிவுறச் செய்யும். (இதையொட்டியே பெண்கள் முதல் தடவையாகப் புஷ்பவதியாகும்போது பிட்டு சமைத்து வழங்குவார்கள்.)

முறுக்கு: எண்ணெய்யில் பக்குவமாவதால் கபமும், பித்தமும் இதனால் அதிகமாகும். பசி குறையும். உடல் கனக்கும்.

கொழுக்கட்டை: அரிசிமா தேங்காய் வெல்லம் சேர்த்து வேக வைக்கப்படுவதால் எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. தாமதித்து ஜீர்ணமாவதால் குடலில் அதிகச் சூடு பிடிக்கும். வயிற்றில் வாயு தங்கும். நல்ல புஷ்டி தரும். நல்ல ஜீர்ண சக்தியுள்ளவருக்கு ஏற்ற உணவு. அளவில் கட்டுப்பாடு தேவை.

தேன்குழல்: கபமும் வாயுவும் அதிகமாகும். பசி மந்தப்படும். நாவரட்சி மிகுந்து அதிகத் தண்ணீர் பருகுவதால் உடல் கனமும் அசதியும் அதிகமாகும்.

அவல்: இதை நனைத்துக் கழுவிக் களைந்து குழைய வேகவைத்து தயிரில் குழப்பிச் சாப்பிட சீதபேதி தணியும். வேகவைத்து வடித்த இதன் நீரைச் சாப்பிட அதிசாரம், சீதபேதி, குடல்வலி அடங்கும். பாலும் நெய்யும் சேர்த்துண்ண சரீரத்தில் பலம் பெருகும். தயிரில் சாப்பிட பசி மந்திக்கும். மோரில் சாப்பிட உடல் கனத்திருப்பது, அசதி, உடல் எரிவு நீங்கும். தனித்து ஜலத்தில் ஊறவைத்துச் சாப்பிடத் தசைகளில் அதிக முறுக்கு ஏற்பட்டுக் கண்டு கண்டாக வலிக்கும். பசி மந்திக்கும். புளி பழச்சாறு என ஏதாவதொரு புளிப்பு சேர்த்துப் பக்குவப்படுத்த பித்த நோய் நீங்கும்.

அரிசி அன்னத்தைவிட மாவும் அவலும் எட்டுமடங்கு அதிக பலம் தரக்கூடியது. அதைவிட எட்டும்டங்கு பலத்தைப் பாலும் பழமும் தரும். அதைவிட எட்டுமடங்கு பலத்தைக் கிழங்குகள் தரும். ஆனால் எல்லாவற்றிலும் மிதம் தப்பினால் கெடுதல். ஜீர்ண சக்தியும் சுறுசுறுப்பும் இருந்தால்தான் அதிக பலத்தைப் பெறமுடியும். இல்லாவிடில் அதிக பலம் தரும் உணவும் கேடு விளைவிக்கக்கூடும்.

அரிசியைக்கொண்டு சாதம் சமைக்கவே சில நியமங்கள் உண்டு. நொய்யும் அரிசியும் கலந்து சமைக்கக்கூடாது. ஒரே தரப்பட்ட அரிசி நல்லது. தவிடும் நொய்யும் நீங்குமளவு தீட்டுவது; சுத்த ஜலத்தில் கழுவுவது; வென்னீர் நன்கு கொதிவந்து தளைக்கும்போது அரிசியைக் கொட்டுவது; முக்கால் பாகம் வெந்ததும் கரண்டியால் துளாவிக் கஞ்சி வடித்து மறுபடியும் தணலில் வைத்து நீர்வற்றிப் பக்குவமாகும்படி செய்வது; ஆவி நீங்கி இளஞ்சூடாக ஆறவைப்பது இவை பக்குவத்தில் அவசியம் கடைப்பிடிக்கத் தக்கவை.

கஞ்சி சிக்கியுள்ளது, அதிகக் கஞ்சி தங்கி மறுபடியும் சூடாக்கிக் கஞ்சி உலர்ந்தது, குழைந்து போனது, நன்றாக வேகாதது - (நறுக்கரிசி) ஆறி உலர்ந்தது, காந்தினது, நிறம் மாறிப்போனது, சமைத்து வெகு நேரம் ஆகி நொந்து நீர் சுறந்து நூலிழைத்தது இவை கேடு விளைவிக்கக் கூடியவை.

நடுத்தண்டுலம் வேகாத நட்டரிசி அன்னம் மலச்சிக்கலைத் தரும். மறுநாளும் ஜீர்ணமாகாது. இதன் சத்தும் உடலில் பரவாது. உரு அழிந்து குழைந்துபோன உணவு நீரிழிவு இருமல் பசியின்மை பலக் குறைவு அளிக்கும். ஆவி வெளியேறாமல் மிகச் சூட்டுடன் இருப்பதைச் சாப்பிட ரத்த வாந்தி வருமளவு உள் வேக்காளம், நாவரட்சி பிரமை மகோதரம் முதலியவை ஏற்படும். மிதமான சூட்டுடன் சாப்பிட மிகவும் உத்தமம். அது எளிதில் ஜீர்ணமாகும். நல்ல பலம் தரும்.

சாதத்துடன் நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட வன்மை, விழிக்குக் குளிர்ச்சி, ஜீர்ணம் உண்டாகும். குடல் இரைப்பை அழற்சி நீங்கும். பால் சேர்த்துச் சாப்பிட பித்த கோபமும் நாவரட்சியும் விலகும். புஷ்டி வீர்யவ்ருத்தி தரும். சிறுவர்க்கும் விருத்தர்க்கும் மிக நல்லது. எண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிட வன்மையும் ஆண்மைத்திடமும் தீபனமும் உண்டாகும். தயிருடன் சாப்பிட உஷ்ணம் தணியும். உடலுக்கும் பலம் தரும். மோருடன் சாப்பிடப் பசி அதிகமாகும். மூலம், பாண்டு, கிராணி, சோகை நீங்கும். புண்ணுள்ளவருக்கு ஆகாது.

சாதம் வடித்துப் புளித்த பழையதைச் சாப்பிட பித்தாதிக்கம், வமனம், வெளுப்பாக வெளியேகிற மலம் இவை நீங்கும். ஆனால் அந்த அன்னம் தன்னிலே மாறி நொந்து நூலிழைந்து இருந்தால் அது கேடு விளைவிக்கும். அதிகத் தூக்கம் சீதளம் அதிகமாகுதல் அசதி மயக்கம் இவைகளை அளிக்கும். இரவில் நீரிலிட்ட அன்னத்தை அந் நீராரத்துடன் சூரியோதய காலத்தில் அருந்த சுக்கிலவிருத்தி, பசி, வலிவு உண்டாகும். அத்துடன் மோர் சேர்ந்துச் சாப்பிட தேக எரிச்சல், பித்தம், பிரமை நீங்கும். தூக்கக் குறைவில் மிகவும் ஏற்றது,

நீராசம் வரட்சியையும் தாபத்தையும் நீக்கும். சுக்கிலத்தையும் மழ மழப்பையும் அதிகமாக்கி அழகு தரும்.

அரிசியை நீர் வடிக்காமல் அப்படியே பொங்க வைத்து எடுப்பது பொங்கல் சாதம். ஹவிஸ் எனப்படும் பச்சரிசியை இப்படிப் பொங்க லாக்கிச் சாப்பிட வயிற்று உப்புசம், மூட்டுப்பிடிப்பு, உஷ்ணம் இவை அதிகமாகும். சம்பா அரிசியாலான பொங்கல் விந்துவை அதிக மாக்கும். சர்க்கரையுடன் சேர்த்துப் பொங்கலாக்கியது அருசி வாந்தி பித்தவேகம் இவைகளைக் குறைக்கும். பாலும் அரிசியும் சேர்த்துப் பொங்கியது வாயு கோபத்தைக் குறைக்கும். அத்துடன் நெய்யும் சர்க்கரையும் சேர்க்கக் கபம் அதிகமாகும். பித்தம் நன்கு குறையும். மிதமான அளவில் உட்கொள்ளத்தக்கது. பித்தத்தை நன்கு சமனம் செய்யும்.

புளி சேர்த்துப் பொங்கியது உமட்டல் அருசி பித்தவேகம் இவை களைப் போக்கும். கடுகும் புளியும் சேர்த்துப் பொங்கியது கப வாத தோஷங்களைப் போக்கும். எள்ளுச் சாதம் தேக வலிவை அதிகமாக்கும். கபத்தை அதிகப்படுத்தும். உளுந்து சேர்த்துப் பொங்கியது பலம் தரும். குடலை விட்டு வெளியேறத் தாமதமாகும். ★

தாம்பூலம் உபயோகிக்கும் முறை

வெற்றிலை பாக்கு சுண்ணும்பு இந்த மூன்றும் சேர்ந்தே வாயில் போட்டுசகொள்வது நல்லது. அல்லது சுண்ணும்பு தடவிய வெற்றிலையை முதலில் போட்டுக்கொண்டபின் பாக்கைப் போட்டுக்கொள்ளலாம். பாக்கை முதலில் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது. பாக்கை முதலில் போட் டுக்கொள்வதால் ஏற்படும் நேரிடையான கேடு நாக்கு மறத்துப் புண்ணுத லும் தொண்டையடைப்பும். பந்துக்களின் உறவும் நீங்கித் துவேஷம் வளரும்; தரித்திரம் வரும் என்கிருர் அகத்தியர். சுண்ணும்பும் தடவா மல் சுத்தமான வெற்றிலையை மென்று தின்று பிறகு மற்றவைகளுடன் சேர்த்து தாம்பூலமாகப் போடுவது நல்லது.

இந்த மூன்றுடன் காசுக்கட்டி - கத்தக்காம்பு சேர்க்க வாய்ப்புண் வராது. சுண்ணும்பு கூடாதவர்களுக்கும் இதைச் சேர்த்தால் வாய்ப்புண் வருவதில்லை. சோம்பு வயிற்றுப் பிரட்டலைக் குறைக்கும். ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, கிராம்பு, ஏலம், பச்சைகற்பூரம் முதலியவை மணமூட்டுபவை. ஜீர்ணசக்தி அளிப்பவை. மனக்களிப்பூட்டுபவை.

தாம்பூலம் லக்ஷ்மீகரமானது. நல்ல மணம் தரக்கூடியது. ஆனுல் தாம்பூலம் தரித்து ஒரிருமணிநேரம் கழித்து வாய் கொப்பளித்துப் பற்களைத் தேய்த்து அலம்புவது அவசியம். இரவில் இந்த சுத்தி மிக அவசியம். எப்போதும் தாம்பூலம் தரிப்பதும் பல பயங்கர நோய்களுக்குக் காரண மாகலாம். உண்டபின் போடுவது அமிருதமே. அளவிற்கு மீறினுல் விஷமே. ★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada